



KO

Česká Lípa



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Leden 2022

KONTAKTY:

Telefon: 605 383 265

Email: c.lipa@tyflocentrum-lb.cz

Adresa: Dlouhá 2598, 470 06 Česká Lípa

Web: www.tyflocentrum-lb.cz

PROVOZNÍ DOBA:

Úterý 9:00 – 13:00

Středa práce v terénu

(Pracovnice bude na pobočce k dispozici po předchozí telefonické dohodě.)

Čtvrtek 9:00 – 13:00

(Mimo pobočku Vám služby poskytneme každý všední den, po předchozí tel. dohodě od 8 do 16 hod.)

CO NABÍZÍME:

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu:**
průvodkyně Ilona Prchalová (605 383 265), c.lipa@tyflocentrum-lb.cz
 - **Zajímavé aktivity v rámci služeb sociální rehabilitace:**
koordinátorka Petra Kaljevičová (605 383 265), c.lipa@tyflocentrum-lb.cz
 - **Sociální rehabilitace (elektronické kompenzační pomůcky):**
lektorka (Liberec) Ing. Jana Smolná (731 913 585), jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz
 - Základní sociální poradenství, k zapůjčení v Liberci tandemová kola, zvukové knihy, digitalizace textů a další.
-

ÚVODNÍK

Vážení uživatelé našich služeb, doufáme, že se coronavirová situace nezhorší a my se budeme moc opět scházet. Pokud nastane nějaká změna, budeme vás včas telefonicky informovat.

Budeme se snažit, abychom pro vás připravili bohatý program plný kvízů, her a zároveň si společně procvičíte jemnou motoriku, odměnou pro vás budou výrobky, které vás nebo vaše blízké potěší.

4. 1. úterý 09:00 **Beseda o novoročních předsevzetí**
Společné vyprávění.
- 11:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Procházka městem.
5. 1. středa 09:00 **Práce v terénu**
Osobní návštěva u klientů.
6. 1. čtvrtek 09:00 **Trénink paměti**
Kvízy a hádanky na téma tří králů.
11. 1. úterý 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Novoroční posezení s přípravou občerstvení.
12. 1. středa 09:00 **Práce v terénu**
Osobní návštěva u klientů.
13. 1. čtvrtek 09:00 **Nácvik motoriky**
Šití voňavého polštářku. (Nutné se přihlásit do 11.1.)
18. 1. úterý 09:00 **Trénink paměti**
Hádanky, kvízy a křížovky.
19. 1. středa 09:00 **Práce v terénu**
Osobní návštěva u klientů.
20. 1. čtvrtek 09:00 **Nácvik motoriky**
Dodělávka voňavého polštářku.
25. 1. úterý 09:00 **Zavřeno**
Provozní důvody
26. 1. středa 09:00 **Práce v terénu**
Osobní návštěva u klientů.
27. 1. čtvrtek 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Návštěva pizzerie. (Nutné se přihlásit do 20.1)

Pranostiky na tři krále

Tříkrálové pranostiky



- Na Tři krále o hodinu dále
- Je-li na Tři krále **větrno**, bude **úrodn**
- Bude-li na Tři krále **mnoho hvězd**, urodí se mnoho **brambor**
- Je-li tříkrálová noc **hvězdnatá**, budou se rodit **beránci, býčci, kozlíci a kluci**
- Na Tři krále **mrzne ve dne i v noci** stále
- Padají-li na Tři krále sedláci (velké **chuchvalce sněhu**), bude úrodný rok
- Tři králové pouštějí **vodu na pole**
- Na dvanáctý den od Narození Páně se dny **prodlužují o kohoutí krok**
- Na Tři krále zima **zlá je**
- **Mušle**, kterou se rozhánějí škodlivá mračna, musí být **vypláchnuta tříkrálovou vodou** a vytřena svěcenou tříkrálovou solí



- Třpytí-li se tříkrálové hvězdy, budou se hojně **rodit bílé ovečky**
- Boží křtění, zimu mění
- Na **svíčky** - **kapává se stříšky**
- Na Tři krále jest den delší **o jeden hlas kohoutí**
- Kašpar, Melichar, Baltazar, **všecky díry zamazal**
- Tři králové **mosty staví, nebo je boří**

Recept na vločkovou polévku

Na vločkovou polévku s mlékem potřebujete: 40g ovesných vloček, kousek mrkve, celeru, petržele a kapusty, 30g másla, 1 1/4 l vody, 1 vejce, mletý pepř, Vegeta speciál nebo masox, sůl, pažitka, 1/4 l mléka.

Mrkev, celer a petržel pokrájejte na hranolky, zalijte vařící vodou, osolte, přiveďte k varu a zavařte přebrané ovesné vločky a pokrájenou kapustu. Polévku uveďte za stálého míchání do varu a vařte, až vločky a zelenina změknou. Polévku okořeňte, vmíchejte rozšlehané vejce a nechejte je v polévce srazit. Doplňte ji mlékem a máslem, přihřejte a při podávání posypte pokrájenou pažitkou.

TĚŠÍME SE NA SPOLEČNÉ SETKÁNÍ PO NOVÉM ROCE